Irland

KREATIV AUS MAGEREN ZEITEN

Es war nicht immer gerade üppig, was den Familien für ein Mittagsmahl zur Verfügung stand. Doch aus der Not heraus wurde in Irland mit dem Vorhandenen ideenreich gekocht. Heute tischen die Insulaner ihre traditionellen Gerichte mit den besten Zutaten auf

Einkaufen in Irland – das dauert. Es gibt zwar alles, aber nicht immer dort, wo man gerade ist. So hat sich die Küche seit jeher auf wenige wesentliche Produkte beschränkt, die überall zu haben sind: Lachs aus den Flüssen, Geflügel und Eier von freilaufenden Hühnern, Butter und Milchprodukte vom Hof, Lamm von der Weide, Obst aus dem Garten, Getreide und Kartoffeln vom Acker. Andere Zutaten wurden früher gesammelt: Meerkohl vom Strand, dessen blaugrüne Blätter an Kohlrabilaub erinnern. Gegen Anfang des 18. Jahrhunderts zog man den wilden Kohl als Kulturpflanze und setzte ihn in die bürgerlichen Hausgärten. Beeren und Pilze holten die Frauen aus dem Wald, Algen pflückten sie bei Ebbe aus dem Meer, bis Herbststürme der Ernte ein Ende setzten. Zu diesem Meeresgemüse, seit vielen Jahrhunderten auf dem irischen Speisezettel, gehört auch die Alge Dulse, die frisch wie blanchierter Rotkohl aussieht und heute als Delikatesse für Gourmets und jodreicher Fischersatz für Vegetarier kultiviert wird.

Traditionellem irischem Essen merkt man nicht an, daß es aus mageren Zeiten stammt. Appetithappen wie kleine Pasteten mit Geflügel, Schinken oder Hummer sind aus der Resteverwertung entstanden. Für »Brotchán«, einst simple Suppe aus Gemüse, Wasser und Hafermehl, nimmt man jetzt ordentlich Butter, erntefrischen Porree oder Kohl und selbstgekochte Fleischbrühe. Die köstlichen »Stews« enthalten auch heute noch reichlich Gemüse und Kartoffeln, aber nur wenig Fleisch. Doch man verwendet nun die besten Stücke von Lamm oder Rind. Beim Lachs lassen Iren keine Kompromisse zu, schließlich sind sie an fette Tiere mit festem Fleisch aus den klaren Flüssen und dem sauberen Meer um ihre Insel gewohnt. Irischer Biolachs aus artgerechter Haltung spielt eine immer größere Rolle auf dem internationalen Markt.

Wie bei jeder ursprünglich bäuerlichen Küche finden sich auch in Irland Gerichte, die durch ihre ungewöhnliche Zubereitung überraschen. Bei der Applepie bekommt der Teig aus gekochten Kartoffeln, Mehl, Butter und Milch eine Füllung aus Apfelspalten, Nelken und Cider, die an gedeckten Apfelkuchen erinnert. Doch weil man früher nicht mal eben den Backofen angeheizt hat, wird die Pie zum Garen ins Wasserbad auf den Ofen gestellt, denn das Herdfeuer brannte immer.



FOTO: EMILE LUIDER/AGENTUR FOCUS

Lämmer aus rauher Landschaft liefern das Fleisch für »Irish Stew«

Kartoffeleintopf mit Wirsing
Colcannon

Der Name des irischen Fastengerichts stammt von der gälischen Bezeichnung cál ceannan (»weißer Kohlkopf«) – vielleicht ein Hinweis, daß man lieber das zarte Innere vom Meerkohl als die Außenblätter verwendet hat. Inzwischen wird Colcannon in Irland oft mit Weißkohl oder Wirsing zubereitet.

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
450 g Wirsingkohlblätter (oder Meerkohl)
100 g Butter
1 große Zwiebel
200–250 ml Milch
Salz, schw. Pfeffer a. d. Mühle
3 EL gehackte Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In wenig Wasser kochen, abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zu Püree zerdrücken.

2 Während die Kartoffeln kochen, die dicken Rippen der Kohlblätter flachschneiden. Blätter waschen, in reichlich sprudelnd-kochendem Wasser bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bißfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen, etwas →

Fein fasten mit Kohl
Wirsing statt Meerkohl – auch so schmeckt der Eintopf

FOTO: HANS HANSEN; STYLING: MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL



abkühlen lassen, fein hacken. Etwa ⅔ der Butter schmelzen, mit dem Kohl mischen.

3 Die abgezogene Zwiebel klein würfeln und mit 200 ml Milch bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen, heiß zum Kartoffelpüree geben und zu einer cremigen Masse rühren; dabei eventuell den Rest der Milch zugeben. Den Kohl untermischen.

4 Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Eine Mulde in die Mitte drücken, den Rest der Butter in Flöckchen hineingeben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

TIP Meerkohl gibt es bei uns meist nur auf Bestellung bei guten Gemüsehändlern zu kaufen (Dezember bis April).

Marinierter Lachs
Pickled Salmon

Für 4 Personen:

600 g frisches Lachsfilet
Salz, weißer Pfeffer a.d. Mühle
1 Zitrone, unbehandelt
2 dünne Stangen Porree (das Weiße und Hellgrüne)
1 TL weiße Pfefferkörner
¼ l Weißweinessig
1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Möhre
½ Bund glatte Petersilie

1 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, abreiben, halbieren. Jeweils 2 dünne Scheiben abschneiden, für den Sud beiseite legen. Zitrone auspressen, Saft über den Lachs träufeln.

2 Den Porree putzen, in Ringe schneiden, dann waschen. Mit den Zitronenscheiben, Pfefferkörnern, 1 EL Salz und ¼ Liter Wasser aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen.

3 Lachs zugeben, bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten gar ziehen. Herausnehmen, auf eine tiefe Platte legen, mit 2 bis 3 EL Fischsud beträufeln. Abgedeckt stehen lassen, bis die Marinade fertig ist.

4 Sud durch ein Sieb gießen, mit dem Essig wieder in den Topf geben, erneut aufkochen und bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen. Inzwischen die Zwiebel abziehen, Möhre schälen, beide in dünne Scheiben schneiden. Im Sud etwa 3 Minuten kochen, abkühlen lassen, über den Lachs gießen. Mit Pfeffer bestreuen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens zwei Tage marinieren. Dabei ein- bis zweimal wenden.

5 Eventuell mit Salz nachwürzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit dunklem Brot und Butter servieren.

TIP Für dieses Gericht Wildlachs kaufen, der zwar mehr kostet, aber besser schmeckt. Würze ist bei Lachs sehr wichtig: den Sud kräftig salzen.

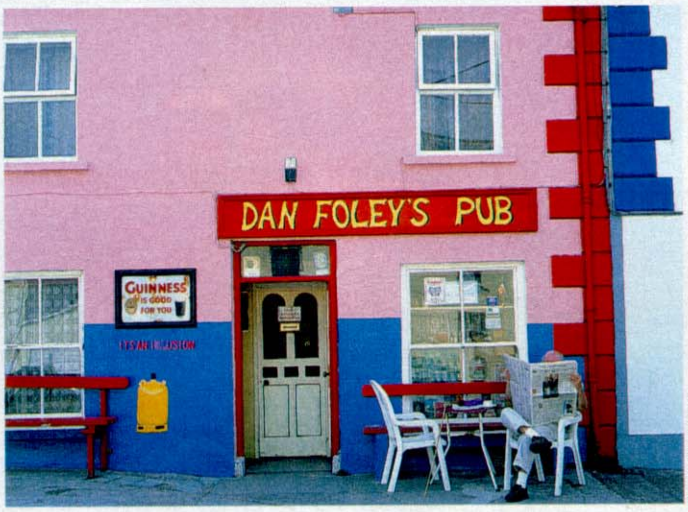


FOTO: MAURITIUS

Farbenfroher Ruheplatz: Pub in Anascaul im Südwesten Irlands

Hähnchen mit Senfkruste
Spatchcock

Das geteilt gebratene Hähnchen gilt in Irland als Schnellgericht. Man kann es auch grillen.

Für 4 Personen:

1 bratfert. Hähnchen (ca. 1,6 kg)
Salz
100 g Butter
1 TL englisches Senfpulver
2 EL Milch
2 EL Semmelbrösel

1 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Hähnchen kalt waschen, dann trocknen und der Länge nach halbieren.

2 Die Hälften rundherum mit Salz einreiben, mit der Hautseite nach unten in die Fettpfanne des Backofens legen. Die Butter zerlassen und etwa die Hälfte über das Fleisch gießen, in den Backofen schieben, 10 Minuten braten. Wenden, weitere 10 Minuten braten.

3 Das Senfpulver mit restlicher Butter und Milch verrühren. Den Backofen auf 180 Grad schalten. Hähnchenhälften zuerst mit dem Bratfond aus der Fettpfanne, dann mit der Senfbutter bestreichen. Zum Schluß mit den Semmelbröseln bestreuen.

4 Weitere 20 bis 30 Minuten braten, bis beim Anstechen der Keulen nur noch klarer Saft austritt. Während des Bratens noch ein- bis zweimal mit dem Bratfett begießen.

Kartoffelbrötchen
Potato Rolls

Hefeteig mit Kartoffelpüree – es gibt wohl kaum Frühstücksbrötchen, die besser schmecken als irische Potato Rolls.

Für 18 Stück:

350 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
500 g Mehl und Mehl für die Arbeitsfläche und zum Formen
1 Päckchen Trockenhefe, Salz
200 ml Milch
50 g Butter
2 Eigelb, zimmerwarm
Fett für das Blech
2 EL Sahne

1 Kartoffeln weich kochen, pellen, fein zerdrücken und lauwarm abkühlen lassen.

2 Mehl, Hefe und Salz mischen. Milch mit Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Zum Mehl gießen, Eigelb zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers etwa 5 Minuten rühren, bis der Teig Blasen bildet. Kartoffeln mit den Händen unterkneten.

3 Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Auf bemehlter Arbeitsfläche kräftig kneten, zur Rolle formen und in 18 Scheiben schneiden.

4 Die Hände in Mehl tauchen, Brötchen formen und nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen, mit Sahne bestreichen, in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad etwa 15-20 Minuten backen. Lauwarm oder leicht abgekühlt servieren.

Apfelkuchen
Apple Bread

Für eine Springform (20-22 cm Ø):

3–4 Äpfel (Gravensteiner oder Cox Orange; ca. 600 g)
1 EL Zitronensaft
175 g Butter
250 g Mehl
150 g Zucker
¼ TL Zimt, gemahlen
1 Ei, Fett für die Form

1 Äpfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Zum Bestreichen 50 g von der Butter abnehmen und beiseite stellen. Den Rest zerlassen, aber nicht bräunen.

2 Mehl, Zucker und Zimt mischen, zerlassene Butter zugeben und mit einer Gabel vermengen, bis alles krümelig ist. Das Ei verquirlen, mit den Äpfeln unter den Teig mischen und in der gefetteten Springform verteilen. Kuchen in den kalten Backofen schieben, bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen, bis er gebräunt ist.

3 Restliche Butter zerlassen, heißen Kuchen damit bestreichen und 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Warm servieren.

BARBARA RIAS-BUCHER